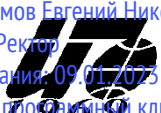


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.01.2025 16:01:22  
Уникальный провайдерский ключ:  
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545



Образовательное частное учреждение высшего образования  
**«Российская международная академия туризма»**

Факультет менеджмента туризма  
Кафедра физического воспитания и спортивного туризма

Принято Ученым Советом  
«15» июня 2022 г.  
Протокол № 02-06-03

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор  
В.Ю. Питюков  
14 июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Физическая культура и спорт»**

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент  
Профиль «Международный менеджмент в туризме»  
квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
**Б1.О.28**

Рассмотрено и одобрено  
на заседании кафедры  
протокол №10 от 25.05.2022

Разработчик: Баранов Е.И.,  
к.п.н., кафедра физического вос-  
питания и спортивного туризма

Химки 2022

## 1. Цели и задачи дисциплины

*Цель дисциплины* - формирование у обучающихся компетенции УК-7 средствами дисциплины «Физическая культура и спорт».

*Задачи дисциплины:*

- сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- сформировать систему знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- развивать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, способствовать самоопределению в физической культуре;
- развивать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций, представленных в компетентностной карте дисциплины в соответствии с ФГОС ВО, компетентностной моделью выпускника, определенной вузом и представленной в ОПОП, и содержанием дисциплины (модуля):

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	<b>Знает</b> научно-практические основы физической культуры и спорта, здорового образа жизни, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Умеет</b> применять разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

			<b>Владеет</b> способами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	---

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт», также формируются и на других этапах в соответствии с ОПОП.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	-
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	70	70	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	12	12	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	54	54	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	2	2	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)			
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	2	2	-
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	зачет		

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	-
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	72	72	-
<b>зачетные единицы</b>	2	2	-

#### 4.2. Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	-
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	16	16	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	4	4	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	8	8	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	2	2	-
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	56	56	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	54	54	-
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	2	2	-
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	зачет		
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	72	72	-
<b>зачетные единицы</b>	2	2	-

#### 4.3. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>	10	10	-
занятия лекционного типа (ЗЛТ)	4	4	-
лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))	-	-	-
практические занятия (ЗСТ ПР)	2	2	-
групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучаю-	2	2	-

Вид учебной работы	Всего часов	Курсы	
		1	-
щихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)			
групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)	-	-	-
контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)	2	2	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>	62	62	-
СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам)	58	58	-
СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации	4	4	-
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>	зачет		
<b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>	72	72	-
<b>зачетные единицы</b>	2	2	-

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
<b>Теоретический раздел</b>		
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной, физической деятельности и научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным

		условиям внешней среды.
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Система методов и средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и здорового образа жизни.
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям и совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, виды физических упражнений.
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Участие в спортивных соревнованиях.
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.
1.8	Особенности занятий	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия

	избранным видом спорта или системой физических упражнений	данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, а также на психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Использование методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
1.12	Методико-практические занятия	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

		Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
<b>Практический раздел</b>		
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетики. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике.
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	<b>Баскетбол.</b> Краткий обзор развития баскетбола. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Площадка для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры. Характеристика основных приёмов техники: перемещения, ловли передач, ведения, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия. Тактика защиты. Командные действия: личная защита, прессинг, варианты зонной защиты. <b>Волейбол.</b> История волейбола. Все необходимое для игры в волейбол: игровое поле и его оборудование, волейбольный мяч, форма игроков. Техника игры: подача, прием подачи, пас, передача, атакующий удар, блок, прием мяча. Правила соревнований по волейболу: состав команды, выигрыш очка, партии, встречи, расположение игроков на площадке, переходы на площадке, игровые ситуации и игровые действия, правила касания мяча и ошибки при касании. Тактика игры: распределение игроков, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Травмы в волейболе. Составные части учебно-тренировочного процесса для совершенствования уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Футбол.</b> Краткий обзор развития футбола в нашей стране и за рубежом. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Поле для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Виды



		соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, ложные движения (финты), отбор мяча, перехват мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча, ловля мяча, отбивание мяча, бросок мяча, выбивание мяча. Тактика игры: тактические действия полевых игроков, обучение правильному расположению на футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная. Тактика игры вратаря в различных игровых ситуациях.
--	--	--

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

### 5.2.1. Очная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)					СРО
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)	ГК/ПА	
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	1	1	1				
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	1	1	1				
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	1	1	1				
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	1	1	1				
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	1	1	1				
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	1	1	1				
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	1	1	1				
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	1	1	1				
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	1	1	1				
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	1	1	1				
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	УК-7	1	1	1				
1.12	Методико-практические занятия	УК-7	1	1	1				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	16	16			16		
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	8	8			8		

2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	30	30			30		
	групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7	2	2	-	-	-	2	
	Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	4	2	-	-	-	2	2
	Всего часов		72	70	12	-	54	4	2

### 5.2.2. Очно-заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРО	
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)		ГК/ПА
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	1	1	0,25				3
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	1	1	0,25				3
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	1	1	0,25				3
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	1	1	0,25				3
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	1	1	0,25				3
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	1	1	0,25				3
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	1	1	0,25				3
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	1	1	0,25				3
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	1	1	1				3
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	1	1	0,25				3
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	УК-7	1	1	0,25				3
1.12	Методико-практические занятия	УК-7	1	1	0,5				3
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	16	1			2		4
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	8	1			2		3
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	30	1			4		7

групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)	УК-7	2	1	-	-	-	2	
Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	4	2	-	-	-	2	2
Всего часов		72	16	4	-	8	4	56

### 5.2.3. Заочная форма обучения

№	Наименование разделов и тем дисциплины	Формируемая компетенция	Всего часов	Контактная работа с обучающимися (час.)				СРО	
				Итого	в том числе				
					ЗЛТ	ЗСТ (ЛР)	ЗСТ (ПР)		ГК/ПА
1.1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	УК-7	0,3	0,3	0,3				
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	0,4	0,4	0,4				
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	0,4	0,4	0,4				
1.11	Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра	УК-7	0,4	0,4	0,4				
1.12	Методико-практические занятия	УК-7	0,4	0,4	0,4				
2.1	Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике	УК-7	20,5	0,5			0,5	20	
2.2.	Учебно-тренировочные занятия по гимнастике	УК-7	18,5	0,5			0,5	18	
2.3	Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм	УК-7	21	1			1	20	
	Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с	УК-7	2	2			2		

педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК)									
Форма промежуточной аттестации (зачет)	УК-7	6	2				2	4	
Всего часов		72	10	4		2	4	62	

## 6. Контактная и самостоятельная работа обучающихся

Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) включает в себя: занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся) и (или) занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия), и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками РМАТ и (или) лицами, привлекаемыми РМАТ к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

Занятия лекционного типа проводятся в соответствии с объемом и содержанием, представленным в таблице раздела 5.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, содержание дисциплины (модуля) составлено на основе результатов научных исследований, проводимых РМАТ, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

### 6.1. Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)

#### Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3x10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
2. Прыжок в длину с разбега;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

### **Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
7. Прыжки через скакалку.

### **Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм**

*Цель занятия:* Изучение способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств.

*Компетенции:* **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Тип занятия:* практическое занятие.

*Форма проведения:* практическое занятие состоящие из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Задания для студентов:

#### **Баскетбол**

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

#### **Волейбол**

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Подача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро

и спину;

6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

### **Футбол**

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

## **6.2. Самостоятельная работа обучающихся**

### **Тема 2.1 Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

2. Общая и специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.

- Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
- Прыжок в длину с разбега;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

### **Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия по гимнастике**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.). Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способ-

ностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

2. Общая и специальная физическая подготовка на занятиях гимнастикой.

- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Прыжки через скакалку

### **Тема 2.3 Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм**

*Вид работы:* изучение литературы по теме, выполнение практических заданий, подготовка к практическому занятию.

Задания:

1. Изучение основной и специальной литературы по основам техники безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки.

Баскетбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Правила игры и основы судейства.

Волейбол. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Футбол. Изучение, овладение основными приёмами техники футбола (остановка мяча, передача мяча, удар по мячу). Совершенствование навыков игры в футбол. Общая и специальная подготовка футболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

2. Общая и специальная физическая подготовка в спортивных играх.

#### **Баскетбол**

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

**Волейбол**

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Поддача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

**Футбол**

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

### **6.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся и подготовке к промежуточной аттестации**

Методические рекомендации по самостоятельной работе составлены с целью оптимизации процесса овладения обучающимися учебного материала.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа обучающегося по усвоению теоретического материала по дисциплине может выполняться в читальном зале РМАТ, специально отведенных для самостоятельной работы помещениях, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС РМАТ.

Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебным планом, методическими материалами и указаниями преподавателя.

Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий и выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время включает:

- работу с лекционным материалом, предусматривающую проработку конспекта лекций;
- изучение учебной и научной литературы;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- подготовку к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

В зависимости от выбранных видов самостоятельной работы студенты самостоятельно планируют время на их выполнение. Предлагается равномерно распределить изучение тем дисциплины.

## **7. Фонд оценочных средств**



Фонд оценочных средств по дисциплине разработан в соответствии с Методическими рекомендациями и является составной частью ОПОП.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт в вузе: уч. пос. / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>
2. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): уч. пос./ Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>
3. Анисимов, М. П. Физическая культура в современной России: уч. пос. / М. П. Анисимов. – Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2020. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=613175>

### **Дополнительная:**

1. Физическая культура и спорт: уч. пос. / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>
2. Физическая культура: уч. пос.: в 2 частях / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: КГУ, 2019. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>  
Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун и др. – Омск: ОГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142>

## **9. Ежегодно обновляемые современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. **9.1. Обновляемые современные профессиональные базы данных**  
<http://www.russiatourism.ru> - официальный сайт Федерального агентства по туризму Министерства экономического развития;
2. <http://www.rostourunion.ru/> - официальный сайт отраслевого объединения, в которое входят туроператоры, турагентства, гостиницы, санаторно-курортные учреждения, транспортные, страховые, консалтинговые, IT-компании, учебные заведения, СМИ, общественные и иные организации в сфере туризма;
3. <http://www2.unwto.org/ru> - официальный сайт Всемирной туристской организации;
4. <https://www.scopus.com> - Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus;
5. <https://apps.webofknowledge.com> - Политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных Web of Science;
6. Science Alert является академическим издателем журналов открытого доступа. Также издает академические книги и журналы. Science Alert в настоящее время имеет более 150 журналов открытого доступа в области бизнеса, экономики, информатики, коммуникации, инженерии, медицины, математики, химии, общественной и гуманитарной науки;
7. Science Publishing Group электронная база данных открытого доступа включающая в себя более 500 научных журналов, около 50 книг, 30 материалов научных конференций в области статистики, экономики, менеджмента, педагогики, социальных наук, психоло-

гии, биологии, химии, медицины, пищевой инженерии, физики, математики, электроники, информатики, науке о защите природы, архитектуре, инженерии, транспорта, технологии, творчества, языка и литературы.

## **9.2. Обновляемые информационные справочные системы**

1. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
2. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

## **10. Обновляемый комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1. Microsoft Office. Интегрированный пакет прикладных программ;
2. Microsoft Windows;
3. Корпоративная информационная система «КИС».
4. Антиплагиат ВУЗ. Система обнаружения текстовых заимствований.
5. Kaspersky Endpoint Security

## **11. Электронные образовательные ресурсы**

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. Корпоративная информационная система «КИС».

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Изучение дисциплины обеспечивается в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент к материально-техническому обеспечению. Материально-техническое обеспечение необходимое для реализации дисциплины включает: учебная аудитория (кабинет экономических дисциплин) для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: оборудование: посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; шкафы, учебная доска, стенды; технические средства обучения: ПК, экран, проектор

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены: персональные компьютеры (10 шт.) с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Комплект мебели

РМАТ обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав определен в п.10 и подлежит обновлению при необходимости).

При использовании в образовательном процессе печатных изданий библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в п.8, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль), проходящих соответствующую практику.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в п.9 и подлежит обновлению (при необходимости).



**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

**на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

Следующие записи относятся к п.п.
Автор
Зав. кафедрой